

# 顔晴れ 184号会員募集 みんなで100歳に挑戦

発行者：若生会  
編集：西山 堅

\*高齢者相互支援で終の棲み処にしたい街づくり \*健康づくりと認知症予防と感動人生

7/8；第285回サロン定例/参加；22名 \*七夕短冊に願いを込めて“健康祈願”



七夕は、織姫と彦星が年に一度だけ再会する日とされています。

天の川を隔てて暮らす織姫と彦星が、七夕の夜にだけ再会できるようになりました。七夕飾りを川や海に流す風習もあり、願い事が叶うとされています。

7/20；第286回サロン夢塾/参加；19名 \*座ったままでも出来る介護予防運動

9月に鞍手郡ダーツ大会を開催予定。その大会向けに練習。

座ったままでも出来る介護予防運動DVDを見ながら1時間頑張りました。



R6年度役員/前回、写真で紹介できなかった方を掲載（掲載が遅れた事をお詫びします・）



**サロン担当/サロンの**企画や準備や開催日の受付、サロン開催時の進行等やってます。



**高齢者相互支援 /日常の**見守り・高齢者の情報入手、広報紙宅配で安否確認等やってます。



**運動部/早く来て、G**ゴルフ準備、スコアカード作り、グラウンド整備・周りの草取り等やってます。



サロン開催日に、広報顔晴れ宅配訪問

## 掲 示 板

8/5；287回サロン定例  
8/24；288回サロン夢塾  
9/16；289回サロン定例  
9/28；290回サロン夢塾  
9/18；ペタンク筑豊大会  
9/24；Gゴルフ筑豊大会  
9/26；Gゴルフ県大会  
10/3；ペタンク県大会  
小竹町とダーツ大会計画

## 熱中症が疑われる症状

\*ふらつく \*後頭部が痛い  
\*足がつる \*手の震え  
\*吐き気 \*眩しく感じる  
\*周りの気配りで異常発見  
**熱中症応急措置**  
1. 涼しい場所へ移動 2. 衣服を脱がし体を冷やす 3. 塩分や水分を補給 4. 救急車  
救急車到着迄指示を受ける

## Gゴルフ月例7月度 山下住人 金メダル獲得

ネッ ト ① 山下 住人 44.76  
② 池田優美子 44.84  
② 西山 昭子 44.84  
グ ロ ス ① 古賀 正博 38.5  
② 日高 道男 39.3  
③ 中西 寛治 40.0

\*ホールインワン本数  
11本/日高道男、  
8本/古賀正、中西、西山堅、武谷、久保、宮崎



\*お知らせ；グラウンドゴルフは、8月10日～17日まで夏休み。十分休養とって下さい

|  |                                     |   |   |
|--|-------------------------------------|---|---|
| <p>顔晴れ No.184号-P2/2</p> <p>健康づくりに<br/>Gゴルフと<br/>社会奉仕</p> | <p>*活動の記録<br/>*情報の共有<br/>*皆の情報誌</p> | <p><b>熱中症に注意</b></p> <p>こまめに水分補給<br/>真夏の外出自粛<br/>畑仕事も短時間で</p> | <p>6年7月</p> <p>*弥生区⇒350世帯；1,038人男495・女543<br/>*高齢化率；区⇒335人/31.7% *町⇒39.7%<br/>*会員数52名（男20、女32）平均 80.92歳<br/>*発行；弥生若生会 *写真・編集/西山 堅</p> |
|--|-------------------------------------|---|---|

私達は、健康超人・・真夏にも 病気にも負けません・・認知症なんて・・どこ吹く風



私たちは、夏に負けません！子どもたちとラジオ体操

元気の源は・・体操して！Gゴルフして！仲間とお話して！社会奉仕

子ども会や区民にも呼び掛けて、毎朝9時からラジオ体操をやってます（顔写真掲載は許可済）



通学路除草 before・after (3枚組写真)

公園側線・グラウンドの草刈り



謝謝！

若生会は、みんなで黙々とやっています。これが若生会の古き良き伝統です。ここに載っていない方も頑張っています。

↓投稿) \*ヤマメの塩焼き食べて観音滝 \* 珍花とサボテンの花写真展・・投稿有難うございます



登山口と滝壺 (組写真)

珍花

鞍手でサボテン満開

涼を求め滝壺へ (2枚) パイナップルリリー満開 3mの柱鬼面角サボテン 宙に浮くパリ五輪聖火台

連日熱中症警報発令中！体調に異変を感じたら、休養する・知人に☎・通院等早めに対処しましょう